

MEMORIAS DE INTERPRETACIÓN

I

Memorias de Noviembre a Diciembre de 2009.

Centro para el Desarrollo de las Artes Escénicas de la Universidad de León.

POR ISABEL MEDARDE OLIDEN

PROFESORA: MARÍA MARTÍNEZ ALONSO

DIRECCIÓN Y PROFESOR PERMANENTE: JAVIER R. DE LA VARGA

- Para conocer al grupo: De uno en uno salimos al centro, decimos nuestro nombre y por que estamos aquí o algo sobre nosotros. La profesora se pone atrás del todo. Creo que este ejercicio lo hizo así para ver como proyectamos la voz y que presencia escénica tiene cada uno.

Ejercicios de calentamiento:

- Calentamiento: Corriendo por el espacio: María irá diciendo “derecha” = lanzamos un puñetazo con la derecha, “izquierda” = lo mismo con la izquierda, “palmada” = cambio de sentido, “rápido” = aceleramos la velocidad de todo lo que hagamos, “lento” = a cámara lenta, “agacharse” = agacharse y saltar, “sentarse”= sentarse y levantarse lo más rápido posible. Este ejercicio implica mucha atención y coordinación.
- Masaje activador: Por parejas, colocados de pie, hacemos un masaje, activando las distintas partes del cuerpo. Poner un poco de energía al hacerlo, porque sino el masaje servirá para que el compañero se relaje y se quede dormido.
- Tocar las rodillas del compañero: Ambos con las rodillas tapadas con las manos, uno en frente del otro y dando saltitos para esquivar sus toques. A ver quien consigue dar más veces.

Este ejercicio sirve para desarrollar la atención y los reflejos. Y para calentar antes de empezar las clases.

Ejercicios para la preparación del actor:

- El espejo: En parejas, uno frente al otro, repetimos los movimientos del compañero como en un espejo. Este ejercicio se suele hacer de los primeros pues es de los más sencillos, pero realmente se le puede sacar mucho partido si nos lo tomamos en serio e intentamos reproducir hasta el último detalle de lo que refleja ese espejo.
- Lanzar la palmada: Nos colocamos en círculo, alguien lanza una palmada a un compañero, al recogerlo decimos no con una palmada y al lanzarlo a otro compañero decimos si. Repetimos lo mismo pero repitiendo el nombre del compañero, en vez de si y no. Estos ejercicios aunque parecen sencillos al principio son un caos. Sobre todo cuando aún no se conoce el nombre de la gente del grupo. Además de servirnos para

aprendernos los nombres, con él empezamos a desarrollar las capacidades de atención, los reflejos y el sentido de juego tan necesario en escena.

- La máquina: Sale un primer compañero y hace un movimiento y sonido mecánico, manteniendo siempre mismo el ritmo, el movimiento debe ser sencillo pues lo mantendremos un rato. Sale el siguiente y se le une, añadiendo un movimiento y sonido diferente, que puede tener un ritmo distinto, (no puede tocar al compañero, pero debe acercarse bastante a él), sale otro y se une, etc. Cuando están todos ensamblados se les manda ir cada vez mas rápido y al final se les pide ir decelerando muy lentamente hasta q el mecanismo se estropea y se apaga. Este ejercicio no lo conocía y me ha gustado mucho. Es muy creativo. Es de los ejercicios que gusta más verlo hacer que hacerlo porque surgen cosas muy curiosas y divertidas.
- Banco de peces: Nos ponemos en filas, muy pegados, 2 delante, 3 detrás, 3 más detrás (variará dependiendo del número de gente que lo haga). Somos un banco de peces y no nos podemos despegar. Avanzamos, mandan (dirigen el movimiento) los q van delante, al girar se alternaran el que va delante con el de la fila de detrás, por la inercia del movimiento. Iremos recorriendo el espacio moviéndonos lentamente. Este es un ejercicio bastante complicado y que aún no hemos conseguido que nos salga bien. María nos comenta que impresiona bastante verlo hacer a un grupo de 30 personas o más.
- Disociación de los movimientos: Tenemos que mover cada parte del cuerpo que nos vayan diciendo, pero dejando el resto del cuerpo inmóvil. Este tipo de ejercicios es bueno repetirlos uno solo en casa, pues ayudan a tener dominio de nuestros movimientos y de nuestro cuerpo en escena.
- Marioneta: Movemos al compañero como si fuera una marioneta, tocándole cada punto que quiera que mueva e indicándole hacia donde debe moverse. Sirve al igual que el anterior para disociar los movimientos y conocer nuestro cuerpo. También es un ejercicio bastante creativo, todo depende de lo que le mandemos hacer a nuestra marioneta.
- La botella: Nos ponemos en círculo, uno de nosotros en el medio. Lo lanzamos como si fuera una botella de un lado al otro del círculo (el tiene que dejar los pies fijos en el suelo y debe pivotar). Para poder hacerlo bien, el que hace de botella debe relajarse y no tener miedo a caerse al suelo, los compañeros siempre le van a coger. Hay gente que se pone muy tensa y le entra un poco de pánico a caer. Debemos repetir el ejercicio con ellos hasta que llegan a confiar en nosotros. Este ejercicio se puede hacer también manteando al compañero, haciendo dos filas y entrelazando los brazos.

Ejercicios de improvisación:

Monólogo: Elegimos y nos aprendemos un monólogo para poder realizar distintos ejercicios con él.

- Mecanización del texto: Nos colocamos en círculo sentados en sillas, debemos decir el monólogo haciendo como que me maquillo a la vez, recreando todos los pasos que conllevan el proceso del maquillaje e imaginándome que estoy delante del espejo.

Muy bien. Aquí es cuando me doy cuenta de que sigo cayendo en el mismo error de siempre. Nunca he querido aprenderme el texto de memoria, intento aprendérmelo según voy trabajando en él. Con lo cual hay partes en las que cambio palabras o incluso el orden, otras partes no las recuerdo del todo, pierdes la concentración pensando en lo que

viene a continuación, etc. El resultado es que cuando haces este tipo de ejercicios, como el del maquillaje, ya no puedes estar a dos cosas a la vez, a imaginarte como te maquillas y a intentar recordar el texto. Consecuencias: fracaso a la hora de realizar el ejercicio y toma de contacto con la realidad; hay que aprenderse el texto de pe a pa.

- La tienda: Ejercicio en parejas. Uno de nosotros es un comprador que entra en una tienda (la que él se imagine). Otro de nosotros hace de tendero, e imagina a su vez de que es su tienda, también sin decir nada. La dificultad de este ejercicio estriba en que al hablar solo podemos utilizar el texto de nuestro monólogo, cada uno el suyo, y además no sabemos ni lo que uno entra a comprar, ni lo que el otro nos vende, pero el vendedor tiene que atender al cliente aunque no tenga lo que pide e intentar que se quede. El resto de compañeros tenemos que adivinar, al finalizar el ejercicio, lo que quiere uno y lo que vende el otro.

Creo que este es el ejercicio de improvisación más complicado que he hecho en toda mi vida. No se muy bien el por qué, pero una vez allí arriba, no conseguía hacerme entender con la compradora, en mi barra de la cervecería. Ella me pedía unas gafas por lo que yo entendí. Yo quería decirle que sí, que ahora le buscaba unas (para que no se fuera del bar) y mas o menos nos entendimos, pero luego entró otra compradora, medio gritando, que quería que le cortara el pelo, o eso entendía yo y las dos hablándome a la vez. Yo intentaba decirle, con mi monólogo (“Mamá, ¿de mayor también voy a tener esta nariz?”) que se sentara, que ahora le cortaba el pelo, pero ella me seguía gritando no se que texto raro y señalándome su pelo. Como no me hacía entender terminé chillando yo también y queriéndola sentar a la fuerza en la silla. ¡Que desastre!, la compradora de las gafas terminó saliendo de escena porque nadie la hacía caso. Cuando bajamos del escenario mi compañera me dijo que María la mando subir y que la dijo que tenía que estar muy enfadada. Claro, yo no lo sabía y no entendía nada de lo que pasaba. Fue un estrés total, pero esto te sirve para ver la poca idea que tienes de manejarte en un escenario, y la poca paciencia que tengo yo en concreto, como dijo María. Pienso en los muchos ejercicios de este tipo que voy a tener que hacer, antes de poder poner un personaje de una obra de teatro en pie.

- Tarjetas en el suelo: María pone tarjetas boca abajo por todo el suelo, con distintos estados de animo y acciones escritas en ellas. Nos movemos todos juntos por el espacio y cuando diga nuestro nombre, todo el mundo se para, cojo mi tarjeta, la leo para mí, la vuelvo a poner boca abajo y me sitúo en medio de todos. Debo escenificar mi monólogo según lo que haya leído en la tarjeta (triste, contenta, chulita, con hipo, borracho, sin parar de reír, con sueño, asustada, etc.) Cuando lo hemos hecho varias veces, pueden empezar a hacerlo dos personas juntas, luego tres, etc... des esa manera se establecen diálogos. Los demás tenemos que adivinar lo q estaba escrito en la tarjeta, según lo que hace el compañero. De esa manera sabremos si hemos acertado al ejecutar el ejercicio o no.

Por cierto, un ejercicio muy divertido y esta vez mas sencillo. Algunos tendemos a la sobreactuación, otros se muestran muy tímidos, cada uno con sus limitaciones. Esto nos ayuda a ver de que pie cojeamos y las cosas que habrá que ir corrigiendo. Estos ejercicios sirven para ir soltándose un poco, ir perdiendo la vergüenza a que nos vean actuar, atrevernos a probar cosas distintas, etc.

- Concentración y mecanización del texto: Uno dice su monólogo y otro tiene que distraerle, pero sin tocarle, ni hablar. El otro no puede dejar de decir su texto.

Ahí nos ves el otro día saltando como locos, haciendo mil gestos y piruetas para distraer al compañero. Nos moríamos de risa mas que nada por eso. A unos les costaba mas que a otros decir el monólogo de carrerilla. Otro de los ejercicios que sirven para darse cuenta de que, o te sabes bien tu texto, o no hay nada que hacer.

- Interiorización del monólogo, quitar soniquetes, etc.: Cuando nos aprendemos de memoria un texto solemos coger toniquetes a la hora de decirlo en alto. También sucede que al decirlo no siempre somos capaces de hacerlo de forma creíble y viva, sino que resulta en parte un texto frío y mecánico, o sobreactuado, falso de alguna manera. Este ejercicio sirve para tomar conciencia de ello e intentar corregirlo. Un compañero sale a escena. María le pide que diga su monólogo sentado en una silla, con una mesa delante. El había elegido un texto en verso, lo cual dificulta más aún el problema del soniquete. María le pide que esta vez lo repita dándole una tarea: ordenar unas cerillas y contarlas mentalmente mientras dice monólogo. Cada vez le pone más dificultades y le pide que diga el texto más rápido y que haga la tarea en 45 segundos. De esta manera, conseguimos que el actor se olvide de cualquier cliché adquirido a la hora de aprender su texto, y empiece a decirlo de una forma mas natural, porque tiene que concentrarse mucho y olvidarse de nada que tenga preparado o que el piense que es la manera correcta de interpretar o decir el texto. No puede realizar tantas cosas a la vez, no puede pensar, solo puede actuar. Eso es lo que yo he entendido que se logra haciendo este ejercicio. Salen otros compañeros, les tira las cerillas al suelo. “Tienes que recogerlas en 30 segundos, meterlas en la caja y no dejar de decir tu texto ni un segundo”. “Mas rápido, más rápido, di tu texto. Te quedan, 10 segundos, 5, 4, no pares, sigue...”

Estrés, si, agobio, también, pero los compañeros que han hecho el ejercicio han logrado decir su texto de una forma completamente distinta. Este ejercicio ha sido una gozada. Yo no podría hacerlo ni aunque quisiera, no me sé bien mi texto. Por eso ni salí a escena a hacerlo. Y me quedé con las ganas. Nuevamente me digo lo mismo. ¿Qué es lo primero que hay que hacer?

Admiro lo que mis compañeros hicieron el otro día. Me siento motivada a hacer lo mismo. De echo ya me he aprendido la mitad de mi monólogo de memoria, aunque me cuesta, porque tengo ganas de salir ahí y conseguir lo mismo que consiguieron algunos recogiendo cerillas.

- Ejercicio Protagonista/Antagonista/Deseo: Ejercicio de improvisación.

Elegimos pareja. Sólo sabemos en común quien es Protagonista quien es Antagonista y qué pide el Protagonista, cuál es su deseo:

Después tenemos que trabajar lo siguiente, de forma individual, según unos apuntes que nos ha dado María sobre el método de Stanislavsky [http://es.wikipedia.org/wiki/Konstant%C3%ADn Stani%C5%9Bavski](http://es.wikipedia.org/wiki/Konstant%C3%ADn_Stani%C5%9Bavski)

En una escena, siempre sucede lo siguiente:

Una persona pide algo y otro niega.

Son el **Protagonista/Antagonista**. El protagonista tiene un deseo que querrá llevar a cabo por todos los medios, el antagonista se opondrá a él con todas sus fuerzas.

Para pedir y negar existen **razones**. Estas pueden ser de diversos tipos: prácticas, emocionales o de principio. Ejemplos:

Prácticas: quiero que me des un boli para escribir.

Emocionales: le pido el boli a Pedro, porque me gusta Pedro.

De principio: razones éticas.

Razones egoístas o altruistas: es bueno solo para mi o para el bien de todos.

Las razones pueden ser abiertas o cerradas (secretas o no secretas): es decir digo la verdad para conseguir mi deseo, la razón verdadera o me invento una falsa.

Siempre existe una **relación social** entre protagonista y antagonista: la real (hermanos), y la emocional, por ejemplo: alguien me cae bien y le asocio a una imagen positiva.

Estado de ánimo del personaje. Es importante definirlo a la hora de componer una escena.

Ambos personajes utilizarán una serie de **estrategias** para conseguir su objetivo.

Con todo estos parámetros se hace la "formula".

Así que ya podemos comenzar a elaborar la fórmula para el siguiente ejercicio:

Según lo que nos haya tocado, protagonista o antagonista escribimos, de forma privada, para esta improvisación:

Las razones.

La relación emocional que siento por el compañero, que lo asociaré con una imagen.

El estado de ánimo que voy a traer y porque tengo ese estado de ánimo. En este ocasión el estado de ánimo no tiene que tener nada que ver con el deseo que pido.

El protagonista tiene que tener una razón para entrar aquí, que no tenga nada que ver con nuestro compañero. Y el antagonista está allí por otro motivo, que tampoco tenga nada que ver.

El lugar es el real, el escenario en el que trabajamos.

El antagonista tiene q tener una actividad manual, urgente, que no tenga que ver con el compañero.

Y el protagonista tiene que tener urgencia en irse de es sitio, también por algún motivo.

Los compañeros que han realizado este ejercicio les ha costado a todos bastante llevarlo a cabo. La razón suele ser que debemos llevar muy bien definida la fórmula, todas las razones por las que quiero ese deseo, mi relación con el compañero y es muy importante mantener en todo momento la urgencia que se supone que tengo cuando entro en escena. Eso se suele olvidar y se llega a un diálogo interminable entre el protagonista y antagonista: hazlo/ no lo hago, hazlo/ no lo hago, con disquisiciones sobre sus distintas razones por las que si y por las que no. No conseguimos nuestro objetivo, y la cosa se queda estancada.

Me ha parecido un ejercicio muy completo, y muy complicado de llevar a cabo correctamente. Sirve para darse cuenta de todo lo que tienes que saber de tu personaje para poder llevar la acción a cabo y ser coherente en cuanto a el comportamiento, personalidad y estrategias que el mismo debe tener en todo momento. Para centrarse en

el objetivo, para ser consciente de cuales son tus circunstancias. Sin estas cosas no hay acción, ni personajes, no pasa nada, solo diálogo.

Yo aún no he hecho el ejercicio porque no ha dado tiempo, pero estoy deseando hacerlo, a ver que pasa.

De todos estos ejercicios que vamos realizando los compañeros opinan, por qué ha funcionado, o por qué no, según ellos. Esto es muy importante para que vayamos tomando conciencia de como nos manejamos en el escenario, pues vernos desde dentro, también lo hacemos, pero desde fuera se ven las cosas de otra manera, y con más perspectiva. A veces no sabemos por que no nos sale lo que queremos, por qué fallamos y la opinión del profesor o un compañero nos saca de muchas dudas: “te olvidaste completamente de la urgencia que tenías por irte”, “no estaba clara la relación emocional”, “te has olvidado del estado emocional que traías al principio”, “al final no has luchado lo suficiente por tu objetivo, se lo has dejado en bandeja al antagonista”, etc. No debemos ofendernos por los comentarios que nos hagan los compañeros, sino no podremos progresar. Hay que tomárselo con paciencia, tenemos mucho que aprender y actuar no es fácil.

Ejercicios de voz:

- Calentamiento: nos ponemos en círculo, cada uno con un espejo que trae de casa delante, y sentados en el suelo. Haremos los movimientos de mandíbula, labios, boca, lengua que María nos vaya indicando. Han de ser muy exagerados, para activar bien todo el aparato bucal. Todos los ejercicios de voz y respiraciones debemos repetirlos en casa, por nuestra cuenta, todo lo que podamos. Será la manera de aumentar nuestras capacidades en escena.
- Tomamos aire y proyectamos el sonido "ma" hasta que el aire se agote (siempre dejar el aire residual para no hacernos daño en la garganta)
- Proyectar las vocales a, o, u, e, i, cada una hasta que acabe aire. Luego proyectarlas todas seguidas hasta que acabe aire.
- Respiración diafragmática:
 - Para saber que estamos haciendo bien la respiración diafragmática, que es la correcta, ponemos una mano en nuestro pecho y otra en la barriga. Al tomar el aire no se debe mover el pecho y debemos notar como se infla la barriga.
 - De esta manera cogemos aire y lo soltamos contando desde el 1 hasta donde lleguemos (no gastar el aire residual nunca). Así comprobaremos nuestra capacidad a la hora de administrar el aire.
- Batería de respiraciones: Tumbados boca arriba en el suelo. Tomo el aire en 3 tiempos, retengo en uno, suelto el aire en 3 tiempos, retengo en uno. De esta manera haremos:

3-1-3-1

3-1-6-1

3-1-9-1

3-1-12-1

Hacerlo con libros, o algún tipo de peso en el estómago. Nos ayudará a aumentar nuestras capacidades para economizar mejor el aire en escena.

- Decir el monologo con un lapicero en la boca, entre compañeros, para corregir y ver que entendamos bien todo lo que dice.

- Cambios con la voz: Cantamos una canción todos juntos y debemos realizar el siguiente ejercicio, según las órdenes que nos dé María:

Mano abajo: cantamos muy alto.

Mano arriba: cantamos muy bajo.

Movimiento de rodillo rápido con las manos: cantamos muy despacio.

Movimiento de stop con las dos manos: cantamos muy rápido.

Dedo indicando abajo diagonal: muy agudo.

Dedo indicando arriba diagonal: muy grave.

Brazos en cruz: volver a cantar normal.

Debemos ir cambiando con cada movimiento.

Después se hará sumando las ordenes en vez de alternarlas: cantar muy alto, muy despacio y muy agudo agudo, o muy bajo, muy alto y muy grave, etc.

Hay que decirlo, este ejercicio nos salió fatal. Os podéis imaginar el panorama. Así que, ¡tendremos que repetirlo!

Ejercicios de relajación / visualización guiada:

Nos tumbamos en el suelo. Nos envuelve una luz tenue, y una música suave.

María nos irá guiando en una serie de imágenes y sensaciones en las que nos concentraremos, y así el cuerpo se irá librando de todo su peso y de las tensiones acumuladas, al igual que la mente. En las visualizaciones que hemos hecho éramos:

- Un saco de arena
- Una barra de hielo
- Un bloque de piedra

Al principio el cuerpo esta muy rígido pero se empieza a deshacer (la arena, el hielo, la piedra) por la acción del aire, del agua, del viento, o de una luz... El cuerpo se va liberando de esa tensión. Al final llegamos a flotar, como sin cuerpo, y empezamos a movernos, de forma muy liviana. Para acabar el ejercicio nos colocaremos de costado, suavemente y empezamos a levantarnos muy lentamente y no nos cuesta nada, mi cuerpo es ligero, hasta ponernos de pie. Siempre lo ultimo en levantar será la cabeza.

Me encantan estos ejercicios, pero con lo nerviosa que soy, me cuesta mucho centrarme en lo que me están diciendo y miles de ideas e imágenes cruzan mi pensamiento, distrayendome así del ejercicio. Espero poder llegar a hacerlo con el tiempo, porque es muy liberador.

Estos ejercicios, además, ayudan a desarrollar la capacidad de crear imágenes definidas en nuestra mente. Ello es muy importante a la hora de recrear una escena. Para poderme

imaginar todo aquello que no soy y que desconozco del personaje, y poder recrear todo su mundo y creer en él. Ese tipo de imágenes que creamos nosotros mismos al trabajar el personaje, también ayudan mucho a que este sea mas real y muchas veces nos sorprendemos en escena haciendo gestos y movimientos guiados por esas imágenes que hemos creado y que sin embargo no hemos ensayado, y son auténticos. He logrado ser el personaje y podré transmitir en escena algún tipo de verdad.

Por algo dicen que los actores son seres locos hay que creer como si fuera verdad, algo que nos es real.

¿Lo conseguiré en esta ocasión? Por distintos miedos, mi rumbo se desvió en un primer intento.

Quizás esta vez pueda conseguirlo. Solo el tiempo y el esfuerzo, lo dirá...

Gracias a mis profesores y compañeros por hacer que retomar el sueño, hasta ahora, haya merecido la pena.

Isabel Medarde Oliden